

«Einfach eine grosse Beruhigung»

Wenn eine unheilbare Krankheit über eine Familie hereinbricht, steht das Leben der Beteiligten schlagartig kopf. Ärzte und Pflegekräfte kümmern sich um das Medizinische. Wer aber begleitet die Betroffenen auf der menschlichen Seite?

Von Claudia Schneebauer
(Text und Bilder)

Anfangs war ihr die Diagnose Krebs bei ihrem Mann Erwin gar nicht in der gesamten Reichweite bewusst. Er war als Notfall ins Kantonsspital nach Chur gekommen; eine erste Operation hatte die Beschwerden zwar erlichtert, die Krankheit jedoch blieb unheilbar. Pia F. spürte, dass sie ihren Mann nur noch kurze Zeit an ihrer Seite haben würde. Trauer und Hilflosigkeit mischten sich mit dem Anspruch an sich selbst, nun stark sein zu müssen.

Die Krankheit überschattet alles

Das war auch nötig, denn in diesen Monaten drehte sich alles um ihn, um seine Krankheit, Operationen, Schmerztherapie und seine Ängste. Pia F. wollte ihren Mann in dieser Situation keinen Moment alleine lassen. Gleichzeitig merkte sie, wie bei diesem Dauereinsatz ihre eigenen Kräfte nachliessen, wie Müdigkeit überhandnahm und den Alltag noch mehr erschwerte. Im Haushalt war vieles liegen geblieben, Behördengänge drängten allmählich. Einfach mal zwei Stunden still für sich zu sein, daran wagte sie gar nicht zu denken. Dennoch hatte sie sich entschieden, ihren Mann zu Hause zu pflegen.

Ihre Tochter erzählte ihr von Tecum, einem Verein, der mit Helfern Pflege und Begleitung von Schwerkranken und deren Familien organisiert. Die Tochter stellte auch den ersten Kontakt her und Pia F. zögerte nicht, die Telefonnummer zu wählen. Zwar hatte ihr Mann anfangs Bedenken, gleichzeitig sah er, dass dies seiner Frau gut tun würde.

Helfer vertraut mit solchen Ereignissen

Das Telefonat mit Astrid Hoppeler, der Geschäftsführerin von Tecum Graubünden, machte Hoffnung. Die Stimme klang fest und geerdet. Sicher, die Helfer seien vertraut mit solchen Ereignissen. Stundenweise würde jemand vorbeikommen und sie könne in dieser Zeit aus dem Haus gehen und ihre Besorgungen erledigen. «Es war einfach eine grosse Beruhigung für mich, dass ich jemand rufen durfte, wenn es nötig war, und ich mich nicht aufs Letzte verausgaben musste», beschreibt Pia F. ihre Erfahrung.

Auch Michelle F. holt Luft, wenn sie ihre Mutter gut aufgehoben weiss.



Wenn der Augenblick eine spezielle Bedeutung erhält: Eine Palliativbetreuerin beim Spaziergang mit einem Patienten.

Seit einer Hirnblutung im Mai 2001 liegt diese im Wachkoma und wird von ihrer Familie zu Hause rund um die Uhr betreut. Von Zeit zu Zeit bietet die Tochter um Unterstützung mit einer Sitzwache. Den ersten Einsatz beschreibt sie beinahe wie ein feines Essen: «Ich habe in dieser Nacht wunderbar geschlafen, weil ich voll vertrauen konnte.» Wenn sie den kostenfreien Einsatz der geschulten Freiwilligen nutzen kann, gibt ihr das einen dringend benötigten Augenblick der Ruhe. Die Mutter von zwei

kleinen Kindern braucht diese allein schon für ihre eigene Familie.

«Es kommt so viel zurück»

Reaktionen wie die von Michelle F. zeigen den Helfern, dass ihr Engagement die Menschen erreicht. Maria D. betreut in ihrer Freizeit Schwerkranken. «Es kommt so viel zurück», beschreibt

sie das Gefühl nach einem Einsatz. Wenn das Therapieziel bei Schwerkranken nicht Heilen, sondern Linderung der Beschwerden heisst, und das Lebensende in greifbare Nähe rückt, erhält der Augenblick spezielle Bedeutung. Maria D. spürt, wie Ruhe einkehrt, wenn sie etwa eine Geschichte vorliest oder einfach nur die Hand des Kranken hält. Es ist kaum vorstellbar, doch nicht selten wird in solchen Momenten herzlich gelacht. Die Angehörigen verabschieden sie mit einem erleichterten «Auf Wiedersehen».

In Graubünden entwickelt sich seit einigen Jahren ein Netz von Freiwilligen, die Menschen in dieser Extremsituation zur Seite stehen. Die Möglichkeiten der Begleitung sind vielfältig. Es geht um nächtliche Sitzwachen oder Zuhören, wenn traurige Gedanken überwältigen und die Unruhe zunimmt. Medizinische oder pflegerische Aufgaben gehören nicht zu den Aktivitäten. Für Fahrtkosten und organisatorische Ausgaben erhalten die freiwilligen Helfer eine Aufwandsentschädigung. Die Betroffenen und Kranken müssen nichts für den Einsatz zahlen, da sich zum Beispiel der Verein Tecum über Spenden finanziert.

Auch Hilfe will gelernt sein

Wenn sie in ein Privathaus kommen oder jemand im Spital besuchen, erwartet die Helfer eine belastete Situation. Um hierauf selbst gut vorbereitet zu sein und damit umgehen zu können, durchlaufen sie bei Tecum eine strukturierte Ausbildung von sechs Tagen und einer Nacht. Experten aus der Praxis der jeweiligen Bereiche geben die Kurse und bereiten die engagierten Teilnehmer vor. Sie praktizieren zum Beispiel wie sie einem Schwerkranken Essen reichen oder wie sie ihn am besten stützen, wenn er sich aufsetzen möchte. Beim Thema Gesprächsführung üben sie, wie sie aktiv zuhören, sich in ihr Gegenüber einfühlen. Sie sollen nämlich spüren, ob jemand reden oder sich lieber ausruhen möchte. Offenheit für die Empfindungen des anderen: Das ist das zentrale Anliegen dieser Kurse.

«Die Ausbildung hat mir Sicherheit im Umgang mit den Kranken und ihren Angehörigen gebracht», sagt Elisabeth H. Sie ist seit ihrer Pensionierung im letzten Jahr Helferin, hat Zeit und möchte etwas Sinnvolles tun. Die einführenden Kurse vermitteln ihr zudem ein Gefühl dafür, ob ihr diese Art des Engagements überhaupt liegen würde. Sie war von Anfang an begeistert.

Vor allem weil sie sich oft in Grenzsituationen bewegen, achten die Helfer auf ihr eigenes Wohlbefinden. Die Erlebnisse mit den Schwerkranken und ihren Angehörigen gehen auch ihnen nahe und sollen verarbeitet sein. Wer über die eigenen Erfahrungen reflektieren möchte und bei konkreten Fragen Rückmeldungen sucht, dem stehen bei Tecum Menschen mit einer psychologischen Fachausbildung zur Seite.

Der natürliche Umgang mit Krankheit und Tod fehlt Ernst F. in unserer Gesellschaft generell: «Diese Themen sollten mehr ins Leben integriert sein. Sie gehören zu uns wie die Geburt.» Ernst F. ist einer der wenigen Männer in der Palliativbetreuung. Wenn er sich frühmorgens nach einer Sitzwache in der Bäckerei Gipfeli und Brot holt, fühlt er sich nach einer Nacht am Krankenbett schon sehr müde, aber gleichzeitig auch «unglaublich lebendig».

Hier bekommt man Unterstützung

Palliativbetreuung ist der Oberbegriff für die Versorgung unheilbar Kranker und Sterbender. Der Begriff «palliativ» leitet sich aus dem Lateinischen «pallium» ab und steht für einen mantelähnlichen Umhang. Palliativbetreuung heisst somit, dass man einen schützenden Mantel um einen kranken Menschen legt. Informationen über Palliativbetreuung sind erhältlich bei:

- Tecum Graubünden
www.tecum-graubunden.ch
Telefon 081 353 70 88

- Hospizgruppe Klosters, Telefon 079 534 34 89
- Palliativer Brückendienst Surselva, Ilanz, Telefon 081 926 57 66
- Unterengadin: Verein Accumagnamaint sülla via da murir, Telefon 079 324 56 29

Ausserdem bietet Palliative Graubünden unter www.palliative-gr.ch oder Telefon 081 250 77 47 organisatorische und vernetzte Unterstützung für Hospiz- und Palliativgruppen an. (so)



Dem kranken Menschen eine Stütze sein: Die Palliativbetreuer werden für ihre schwierige Aufgabe speziell geschult.